

# Evite la dieta que está de moda y opte por el camino saludable

La mayoría de las personas excedidas de peso desearían perder el peso adicional *inmediatamente*. Esto ha creado un mercado de dietas, comprimidos, y complementos de moda.

¿Cómo me doy cuenta si una dieta “está de moda”? Los signos de una dieta que está de moda son:

- afirmaciones y testimonios milagrosos
- promesas de pérdida rápida de peso
- reglas que le hacen evitar ciertos grupos de alimentos
- un plan alimentario que no considera sus preferencias y modo de vida
- sugerencias que puede comenzar la dieta sin consultar al equipo médico



¿Funcionan las dietas que están de moda? ¡No! Pueden hacerlo perder peso en un período breve pero lo recuperará. Para perder peso y mantenerse necesita cambiar su ingestión de alimentos y la actividad física. Las dietas que están de moda no llevan a la pérdida de peso a largo plazo y pueden ser perjudiciales para la salud.

¿Son todas las dietas malas? No, comer de manera más saludable es siempre bueno para usted. El prestador de atención médica o el dietista pueden recomendar una dieta especial. Estas dietas logran controlar problemas como la diabetes. También sirven para controlar el peso. Puede estar seguro de que estas dietas son saludables para usted.

¿Qué da resultado? Tendrá resultados si cambia gradualmente los hábitos alimentarios y aumenta la actividad física.

